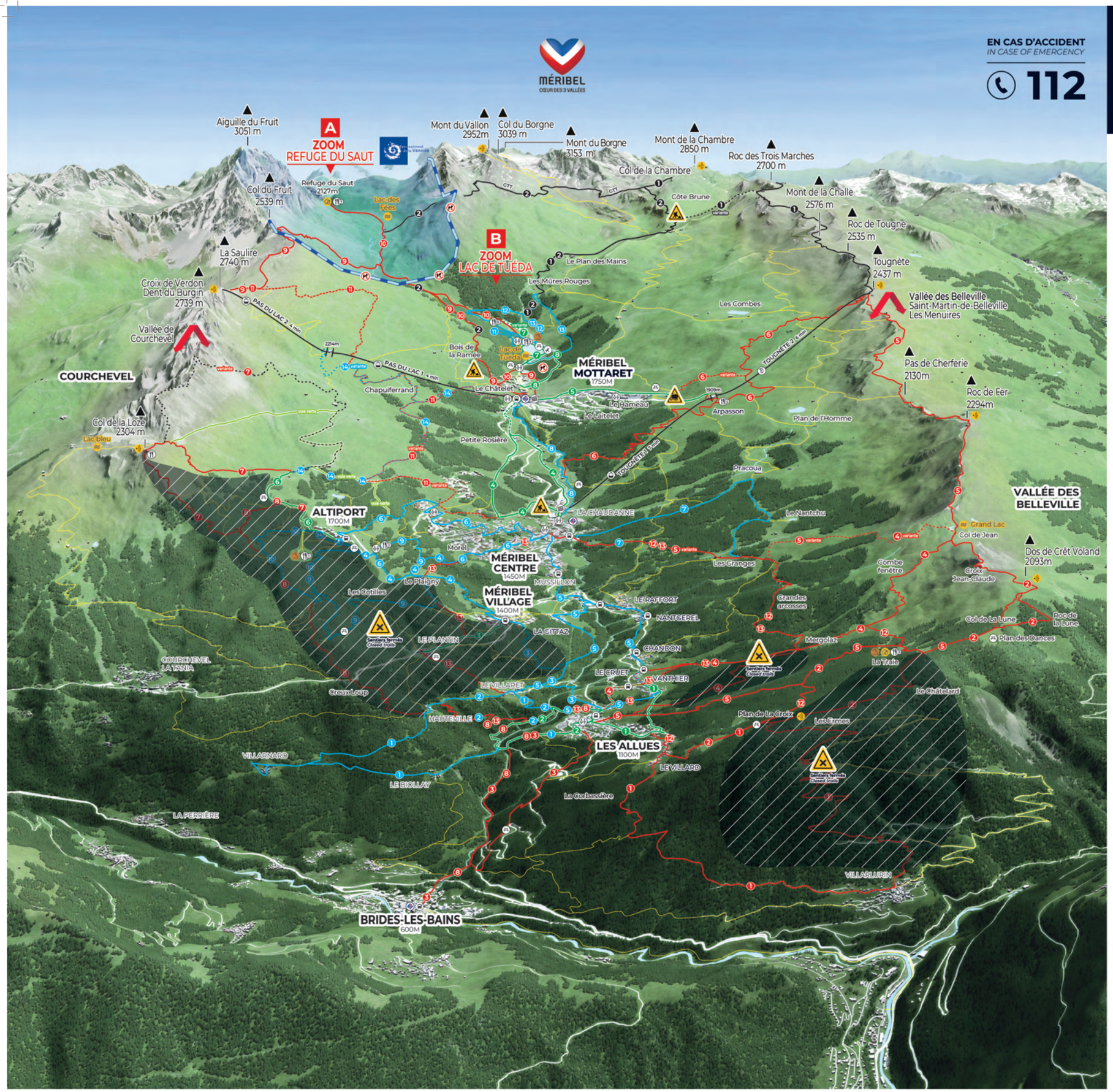

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY

112

OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES

MÉRIBEL
+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net
510 rue Albert Gacon, 73550 Les Allues

Brides-les-Bains
+33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com
Place du Centenaire, 73570 Brides-les-Bains

MOBILITÉ *MOBILITY*

- En télésiège *By chairlift*
- En télécabine *By gondola*
- Navettes gratuites *Free shuttles*
- Navettes payantes, le samedi et le dimanche *Paid shuttles on Saturdays and Sundays*
- Balades en poussettes *Stroller rides*
- Interdit aux chiens *No dogs allowed*
- Chiens en laisse obligatoire *Dogs on leash compulsory*

POINTS D'INTÉRÊT *POINTS OF INTEREST*

- Offices de tourisme *Tourist offices*
- Achat forfaits *Lifts summer passes*
- Toilettes *Toilets*
- Refuges *Mountain refuges*
- Panoramas *Panoramic views*
- Restaurants *Restaurants*
- Aires de pique-nique *Picnic areas*
- Fermes pédagogiques *Educational farms*
- Lacs *Lakes*
- Sommets *Summits*
- Limites Parc National de la Vanoise *Vanoise National Park borders*
- Sentiers fermés *Closed trails*
- Chantier *Worksite*
- Circulation d'engins de chantier *Construction vehicle traffic*

DIFFICULTÉ *DIFFICULTY*

- Très facile *Very easy*
- Facile *Easy*
- Difficile *Difficult*
- Très difficile *Very difficult*
- Très difficile haute montagne *Very hard high mountain*
- Sentiers de liaisons *Linking trails*

RESTAURANTS SUR LES SENTIERS
RESTAURANTS ON THE TRAILS

1. Le Clos Bernard +33 (0)4 79 00 00 07
2. Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
3. Refuge du Christ +33 (0)6 95 73 20 90
   Refuge de la Traye +33 (0)4 58 24 04 04
4. L'Arpasson +33 (0)4 79 08 54 79
5. La Buvette de Tuéda +33 (0)4 79 00 45 08
6. Le Refuge du Plan +33 (0)6 89 23 85 68
7. Le Refuge du Saut +33 (0)9 74 77 60 38

NAVETTES *SHUTTLES*

TROUVER VOTRE NAVETTE AVEC **L'APPLICATION 3 VALLÉES**
*FIND YOUR SHUTTLE WITH THE **3 VALLÉES APP***

NAVETTES GRATUITES TOUS LES JOURS
***FREE SHUTTLES** EVERY DAY*

NAVETTES PAYANTES ENTRE BRIDES-LES-BAINS ET MÉRIBEL, LES SAMEDIS ET DIMANCHES
***PAID SHUTTLES BETWEEN BRIDES-LES-BAINS AND MÉRIBEL** ON SATURDAYS AND SUNDAYS*

GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS
MOUNTAIN GUIDES

Nos guides et accompagnateurs sont à votre disposition tous les jours pour vous proposer des sorties en demi-journée, journée ou sur plusieurs jours. Au programme : randonnées en moyenne et haute montagne, nuits en refuge, orientation, marche nordique, visite des villages, goûters, stages pour enfants, escalade, etc. *Our mountain guides are available every day to offer you half-day, full-day or multi-day excursions. The programme includes: high and mid-mountain hikes, nights in refuges, orienteering, nordic walking, villages visits, food tastings, courses for children, rock climbing and more.*

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :
Bureau des Guides de Méribel – Haute montagne
+33 (0)6.43.89.72.91 / www.guides-meribel.com

Terres d'Évasion – Moyenne montagne
+ 33 (0)6.09.40.20.28 - www.terresdevasion.com

Alpine Randonnée – Moyenne montagne
+33 (0)6.23.87.83.40

GUIDE DES RANDONNÉES
HIKING GUIDE

En vente à 5€ dans les Offices de Tourisme.
For sale at €5 in Tourist Offices.

EXPLOR GAMES

Un jeu de piste ludique ! Informations dans les Offices de Tourisme.
A fun treasure hunt! Information available at the Tourist Offices.

ITINÉRAIRES TRAIL
TRAIL RUNNING PATHS

Nos parcours de trails, de 5 à 50 km.
Our trail routes, from 5 to 50 km.

GUIDE DU PATRIMOINE
HERITAGE GUIDE

Partez à la découverte des trésors culturels et historiques de la vallée.
Set off to discover the cultural and historical treasures of the valley.

ITINÉRAIRES FERMÉS
CLOSED HIKING TRAILS

À la suite de la tempête Caetano, les itinéraires suivants sont fermés ou modifiés pour la période estivale afin de garantir leur sécurité. *Due to the Caetano storm, routes are closed or modified for the summer to ensure safety.*

Itinéraires fermés *Closed hiking trails* — 3 3 9 10 8

Itinéraires modifiés *Modified hiking trails* — 1 2 4 7

LES ITINÉRAIRES *THE ITINERARIES* | Détails des itinéraires dans le GUIDE DES RANDONNÉES.

N°		CIRCUIT *CIRCUIT*	NOM *NAME*	D+ *ASCENT*	D- *DESCENT*	KM	DÉPART *START*	ARRIVÉE *ARRIVAL*
1		Boucle / *loop*	Sentier de la poésie	160 m	160 m	4,2 km	Les Allues	Les Allues
2		Boucle / *loop*	Chemin des moulins	199 m	199 m	2,8 km	Les Allues	Les Allues
4		Boucle / *loop*	Petite Rosière	233 m	233 m	4,7 km	Méribel	Méribel
5		Descente / *descent*	Chemin du Hameau	8,5 m	484 m	4,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
6		Aller-retour / *round trip*	Sentier des animaux	160 m	160 m	3,4 km	Altiport	Altiport
7		Boucle / *loop*	Réserve de Tuéda	30 m	21 m	1,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
8		Boucle / *loop*	Boucle du Châtelet	75 m	76 m	1,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
1		Boucle / *loop*	Villarnard	428 m	428 m	8,3 km	Les Allues	Les Allues
2		Boucle / *loop*	Boucle des Allues	216 m	221 m	6,5 km	Les Allues	Les Allues
4		Montée / *ascent*	Montée de l'Altiport	270 m	/	1,9 km	Méribel-Village	Altiport / Méribel
5		Boucle / *loop*	Circuit des Villages	482 m	482 m	10 km	Méribel	Méribel
6		Boucle / *loop*	Sentier de Morel	330 m	330 m	7,7 km	Méribel	Méribel
7		Boucle / *loop*	Pracoua - Les Granges	342 m	342 m	4,8 km	Méribel	Méribel
8		Montée / *Ascent*	Au fil de l'eau	251 m	/	2,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
11		Boucle / *loop*	Sentier botanique	120 m	120 m	2,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
12		Boucle / *loop*	Explor Games	110 m	110 m	4,2 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
13		Boucle / *loop*	Chemin du Creux de l'Ours	225 m	225 m	4,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
14		Aller / *crossing*	Les alpages de l'Altiport	271 m	240 m	6,5 km	Méribel-Mottaret	Altiport
1		Aller-retour / *round trip*	Forêt de Villarlurin Itinéraire modifié *Modified itinerary*	820 m	820 m	10,5 km	Le Villard	Le Villard
2		Aller-retour / *round trip*	Dos de Crêt Voland Itinéraire modifié *Modified itinerary*	863 m	863 m	13,3 km	Le Villard	Le Villard
3		Boucle / *loop*	Sentier des baigneurs	668 m	668 m	7,4 km	Les Allues	Les Allues
4		Aller-retour / *round trip*	Grand Lac Itinéraire modifié *Modified itinerary*	989 m	989 m	11,4 km	Les Allues	Les Allues / Méribel
5		Descente / descent	Sentier des Crêtes	399 m	1686 m	14,6 km	Méribel	Les Allues / Méribel
6		Descente / descent	Descente du sommet Tougnète	13 m	984 m	7,4 km	Méribel	Méribel
7		Aller-retour / *round trip*	Col de la Loze Itinéraire modifié *Modified itinerary*	581 m	577 m	7,9 km	Altiport	Altiport
9		Descente / *descent*	Col du Fruit	215 m	1211 m	8,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
10		Montée ou descente *Ascent or descent*	Refuge du Saut	525 m	525 m	13,9 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
11		Descente / descent	Descente de la Saulire	5 m	1003 m	7,9 km	Méribel-Mottaret	Les Allues / Méribel
12		Aller / *crossing*	La Traie par les Grandes Arcosses	394 m	718 m	11,8 km	Méribel	Les Allues
13		Boucle / *loop*	Entre villages et alpages	809 m	809 m	14,5 km	Les Allues	Les Allues
1		Boucle / *loop*	Lac de la Chambre	683 m	1410 m	17,2 km	Méribel	Méribel-Mottaret
2		Boucle / *loop*	Tour des lacs	1288 m	1288 m	20,3 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

SE REPÉRER DANS LES VILLAGES
FINDING YOUR WAY IN THE VILLAGES

RANDONNÉES AU REFUGE DU SAUT
HIKING TRAILS FROM THE REFUGE DU SAUT

POUR LES RANDONNÉES S2 ET S3
ADVICE FOR HIKES S2 AND S3

Il est recommandé d'être accompagné d'un professionnel, car certains passages techniques requièrent du matériel spécifique et ne sont pas balisés. *It is recommended to be accompanied by a professional, as some technical sections require specific equipment and are not marked.*

RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA
PLAN DE TUÉDA NATURAL RESERVE

CHIENS EN LAISSE
DOGS ON LEASH

Les chiens sont admis exclusivement tenus en laisse jusqu'au refuge du Plan. *Dogs are only allowed on a leash up to the Plan's refuge.*